POLAR M400

MANUEL D'UTILISATION M400

SOMMAIRE

Sommaire **2**

Introduction **10**

M400 10

Émetteur de fréquence cardiaque H7 11

Câble USB 11

Application Polar Flow 11

Logiciel Polar FlowSync 11

Service Web Polar Flow 11

Démarrage **12**

Charger la batterie 12

Durée de fonctionnement de la batterie 12

Notifications de batterie faible 13

Réglages de base 13

Fonctions des boutons et structure du menu 14

Fonctions des boutons 14

Vue horaire et menu 14

Mode pré-entraînement 15

Pendant l'entraînement 15

Structure du menu 16

Activité de la journée 16

Journ. 17

Réglages 17
Chrono 17
Test fitness 17
Favoris 18
Capteurs compatibles 18
Émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth® Smart Polar H7 18
Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart 18
Association 18
Associer un émetteur de fréquence cardiaque au M400 18
Associer un capteur de foulée au M400 19
Associer un dispositif mobile au M400 20
Supprimer une association 20
Réglages **21**
Réglages de profil sport 21
Réglages 22
Réglages physiques 23
Poids 23
Taille 23
Date de naissance 23
Sexe 23
Niveau d'entr. 23
FC maximum 24
Réglages généraux 24

Conn et sync 25
Mode avion 25
Bips boutons 25
Verrouillage des boutons 25
Alerte d'inactivité 25
Unités 25
Langue 25
Couleur vue d'entr. 26
À propos de votre produit 26
Réglages de la montre 26
Alarm (Alarme) 26
Heure 26
Date 26
Jour de début de la semaine 27
Vue de la montre 27
Raccourci 27
Mise à jour du firmware 29
Comment mettre à jour le firmware 29
S'entraîner **30**
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place 30
Associer un émetteur de fréquence cardiaque 30
Démarrer une séance d'entraînement 31
Démarrer une séance avec objectif d'entraînement 32

Démarrer une séance avec timer 33
Démarrer une séance avec estimation de l'heure de fin 33
Fonctions pendant l'entraînement 34
Réaliser un tour 34
Verrouiller une Fréquence cardiaque ou une Zone de vitesse 34
Changer de phase pendant une séance par phases 34
Modifier les réglages dans le raccourci 34
Mettre en pause/arrêter une séance d'entraînement 35
Après l'entraînement **36**
Résumé de l'entraînement sur votre M400 36
Application Polar Flow 38
Service Web Polar Flow 38
Fonctions **39**
Assisted GPS (A-GPS) 39
Date d'expiration des données A-GPS 39
Fonctions GPS 40
Retour départ 40
Suivi d'activité 24h/24, 7 jours/7 41
Objectif d'activité 41
Données d'activité 42
Smart Coaching 44
Efficacité de l'entraînement 44
Test de fitness 46

Avant le test 47
Effectuer le test 47
Résultats du test 47
Classement des niveaux de fitness 48
Hommes 48
Femmes 48
Vo2max 49
Running Index 49
Analyse à court terme 49
Hommes 49
Femmes 50
Analyse à long terme 50
Zones de fréquence cardiaque 52
Smart Calories 56
Notifications téléphone 56
Alertes (requiert iOS 8.0 ou version ultérieure) 56
Notifications 57
Réglages 57
Téléphone 57
M400 57
Supprimer les notifications 58
Zones de vitesse 58
Réglages de zones de vitesse 58

Objectif d'entraînement avec zones de vitesse 58
Pendant l'entraînement 59
Après l'entraînement 59
Profils sport 59
Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart 60
Associer un capteur de foulée au M400 60
Calibrer le capteur de foulée 60
Calibrage manuel 61
Régler dist. tour exacte 61
Régler le coefficient 61
Calibrage automatique 61
Cadence de course à pied et longueur de foulée 62
Application Polar Flow 63
Service Web Polar Flow 64
Objectifs d'entraînement 65
Créer un objectif d'entraînement 65
Quick Target (Objectif rapide) 65
Phased Target (Objectif par phases) 66
Favoris 66
Favoris 66
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris : 67
Modifier un favori 67
Enlever un favori 67

Profils sport sur le service Web Flow 67
Ajouter un profil sport 67
Modifier un profil sport 68
Basics (Réglages de base) 68
FC 68
Training Views (Vues d'entraînement) 68
Synchronisation **70**
Synchronisation avec l'application Flow 70
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync 71
Entretenir votre M400 ..... **72**
M400 72
Émetteur de fréquence cardiaque 74
Rangement 74
Capteur de foulée Bluetooth® Smart 74
Service après-vente 74
Informations importantes **76**
Batteries 76
Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque 76
Précautions d'emploi 77
Interférences pendant l'entraînement 77
Minimiser les risques lors de l'entraînement 78
Caractéristiques techniques 79
M400 79

Émetteur de fréquence cardiaque H7 80

Logiciel Polar FlowSync et câble USB 80

Compatibilité de l'application mobile Polar Flow 81

Étanchéité 81

Garantie internationale Polar 82

Décharge de responsabilité 83

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre M400 ! Conçu pour les sportifs enthousiastes, le M400 avec GPS, Smart Coaching et mesure de l'activité 24h/27, 7 jours/7, vous encourage à repousser vos limites et optimiser vos performances. Obtenez un aperçu instantané de votre entraînement dès la fin de votre séance avec l'application Flow, et planifiez et analysez votre entraînement en détail avec le service Web Flow.

Ce manuel d'utilisation vous guide pour commencer à utiliser votre nouveau compagnon d'entraînement. Pour consulter les didacticiels vidéo et la dernière version de ce manuel d'utilisation, accédez à www.polar.com/en/support/M400.

M400

Surveillez vos données d'entraînement telles que la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et l'itinéraire, ainsi que les plus infimes activités de votre vie quotidienne.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H7

Visualisez votre fréquence cardiaque précise en temps réel sur votre M400 pendant l'entraînement. Votre fréquence cardiaque est une information utilisée pour analyser le déroulement de votre séance.

Inclus uniquement dans les kits M400 avec émetteur de fréquence cardiaque. Si vous avez acheté un kit ne comprenant pas d'émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez toujours en acheter un ultérieurement.

CÂBLE USB

Utilisez le câble USB personnalisé pour charger la batterie, mais aussi synchroniser les données entre votre M400 et le service Web Polar Flow via le logiciel FlowSync.

APPLICATION POLAR FLOW

Consultez d'un coup d'œil vos données d'entraînement après chaque séance. L'application Flow synchronise vos données d'entraînement sans fil vers le service Web Polar Flow. Téléchargez l'application dans l'App Store ou Google Play.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Le logiciel Flowsync vous permet de synchroniser les données entre votre M400 et le service Web Flow sur votre ordinateur via le câble USB. Pour télécharger et installer le logiciel Polar FlowSync, accédez à www.flow.polar.com/start.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Planifiez et analysez tous les détails de votre entraînement, personnalisez votre dispositif et apprenez-en davantage sur votre performance sur polar.com/flow.

DÉMARRAGE

Pour tirer le meilleur parti de votre M400, accédez à flow.polar.com/start, où des instructions simples vous guideront dans la configuration de votre M400, le téléchargement du tout dernier firmware et l'utilisation du service Web Flow.

Si vous êtes pressé de réaliser votre première course avec le M400, vous pouvez effectuer une configuration rapide en entrant les réglages de base dans le dispositif, comme indiqué dans Réglages de base.

CHARGER LA BATTERIE

Après déballage de votre M400, la première chose à faire est de charger la batterie. Laissez le M400 charger complètement avant de l'utiliser pour la première fois.

Le M400 est doté d'une batterie interne rechargeable. Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un adaptateur secteur présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »).

1. Soulevez le capot en caoutchouc du port USB. Branchez le connecteur micro USB sur le port USB du M400 et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. Le message **Chargement** apparaît à l'écran.
3. Une fois le M400 pleinement chargé, le message **Chargement terminé** apparaît.

Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie. En l'absence d'utilisation, maintenez le capot du port USB fermé.

Ne chargez pas la batterie lorsque le M400 est mouillé.

Ne pas charger la batterie à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C.

DURÉE DE FONCTIONNEMENT DE LA BATTERIE

La durée de fonctionnement de la batterie est de 8 heures maximum avec GPS et émetteur de fréquence cardiaque. En mode horaire uniquement avec surveillance de l'activité quotidienne, la durée de fonctionnement est d'environ 30 jours. La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre M400, les fonctions que vous utilisez et le vieillissement de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives. Portez le M400 sous votre manteau afin de le garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

NOTIFICATIONS DE BATTERIE FAIBLE

Batterie faible. Chargez-la.

Le niveau de charge de la batterie est faible. Il est recommandé de charger le M400.

Charger avant entraîn.

Le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une séance d'entraînement. Il est impossible de démarrer une nouvelle séance d'entraînement sans charger au préalable le M400.

Si l'écran est vierge, la batterie est vide et le M400 est passé en mode veille. Chargez votre M400. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

RÉGLAGES DE BASE

Pour obtenir les données d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important de faire preuve de précision concernant les réglages physiques tels que votre niveau d'entraînement, votre âge, votre poids et votre sexe, car ils ont un effet sur le calcul des calories, ainsi que d'autres fonctions Smart Coaching.

Le message **Choose language** (Choisir langue) apparaît. Appuyez sur DÉMARRER pour choisir **English**.

*Si vous choisissez une langue autre que English, vous serez invité à accéder à flow.polar.com/start pour télécharger la langue. Lors de la première utilisation du M400 avec le service Web Flow, vous pouvez ajouter une autre langue pendant la configuration. Pour ajouter une autre langue ultérieurement, accédez à polar.com/flow et connectez-vous. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit, choisissez Produits, puis M400 Réglages. Choisissez la langue souhaitée dans la liste, puis procédez à la synchronisation avec votre M400. Les langues disponibles sont : **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** ou **Svenska**.*

Si vous avez choisi English, le message **Set up your Polar M400** (Installer votre Polar M400) apparaît. Paramétrez les données suivantes et confirmez chaque sélection via le bouton Démarrer. Si, à tout moment, vous voulez revenir en arrière et modifier un réglage, appuyez sur Retour jusqu'à atteindre le réglage à modifier.

1. **Time format** (Format horaire): choisissez **12 h** ou **24 h**. Avec **12 h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Réglez ensuite l'heure locale.
2. **Date** : entrez la date du jour.
3. **Units** (Unités): choisissez les unités métriques **(kg, cm)** ou impériales **(lb, ft)**.
4. **Weight** (Poids): entrez votre poids.
5. **Height** (Taille): entrez votre taille.
6. **Date of birth** (Date de naissance): entrez votre date de naissance.
7. **Sex** (Sexe): sélectionnez **Male** (Masculin) ou **Female** (Féminin).
8. **Training background** (Niveau d'entr.): **Occasional (0-1 h/week)** (Occasionnel, 0-1 h/ sem.), **Regular (1-3 h/week)** (Régulier, 1-3 h/ sem.), **Frequent (3-5 h/week)** (Fréquent, 3-5 h/ sem.), **Heavy (5-8 h/week)** (Intensif, 5-8 h/ sem.), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Semi-Pro, 8-12 h/ sem.), **Pro (12+ h/week)** (Pro, 12 + h/ sem.). Pour plus d'informations sur le niveau d'entraînement, reportez-vous à Réglages physiques.
9. Le message **Ready to go!** (C'est parti !) apparaît une fois les réglages effectués et le M400 passe en vue horaire.

FONCTIONS DES BOUTONS ET STRUCTURE DU MENU

Le M400 comporte cinq boutons qui présentent des fonctionnalités différentes selon la situation d'utilisation. Pour connaître les fonctionnalités des boutons dans les différents modes, reportez-vous aux tableaux ci-dessous.

FONCTIONS DES BOUTONS

VUE HORAIRE ET MENU

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS
• Allumer	• Quitter le	• Confirmer	• Se déplacer	• Se déplacer

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS
l'écran • Appuyer longuement pour verrouiller les boutons	menu • Revenir au niveau précédent • Laisser les réglages inchangés • Annuler les sélections • Appuyer longuement pour revenir à la vue horaire depuis le menu • Appuyer longuement pour synchroniser avec l'application Flow en vue horaire	les sélections • Accéder au mode pré-entraînement • Confirmer la sélection affichée à l'écran	dans les listes de sélection • Ajuster une valeur sélectionnée • Appuyer longuement pour modifier la vue montre	dans les listes de sélection • Ajuster une valeur sélectionnée

MODE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS
• Allumer l'écran • Appuyer longuement pour accéder aux réglages de profil sport	• Revenir à la vue horaire	• Démarrer une séance d'entraînement	• Parcourir la liste des sports	• Parcourir la liste des sports

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS
• Allumer l'écran • Appuyer	• Appuyer une fois pour mettre en pause l'en-	• Appuyer longuement pour activer/désactiver	• Changer de vue d'entraînement	• Changer de vue d'entraînement

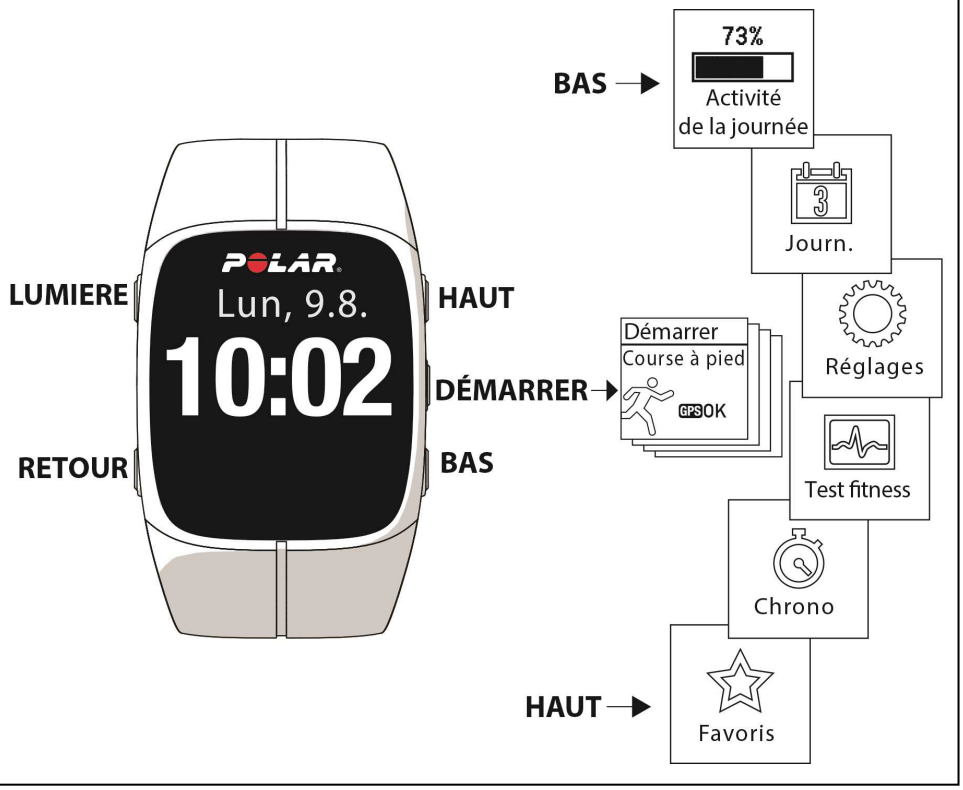
LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS
lon-guement pour accéder au **Rac-courci**	registrement • Appuyer pen-dant 3 secondes pour arrêter l'en-registrement de l'en-traînement	le verrouillage de zone • Reprendre l'en-registrement de l'en-traînement lorsque celui-ci est en pause		

STRUCTURE DU MENU

Accédez au menu et parcourez-le en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER et revenez en arrière via le bouton RETOUR.

Dans le menu, vous trouverez les élé-ments suivants :

- **Activité de la journée**
- **Journ.**
- **Réglages**
- **Test fitness**
- **Chrono**
- **Favoris**



ACTIVITÉ DE LA JOURNÉE

L'objectif d'activité quotidienne émis par le Polar M400 est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans les réglages d'objectif d'activité quotidienne sur le service Web Flow.

Votre objectif d'activité quotidien est représenté par une barre d'activité qui se remplit au fur et à mesure de votre progression.

Sous **Activité de la journée**, vous verrez les détails de votre activité (temps d'activité, calories et pas) et les options permettant d'atteindre votre objectif d'activité quotidien.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Suivi de l'activité 24h/24, 7 jours/7

JOURN.

Sous **Journ.**, vous verrez la semaine en cours, les quatre dernières semaines et les quatre semaines suivantes. Sélectionnez un jour pour voir votre activité et vos séances d'entraînement associées, ainsi que le résumé d'entraînement de chaque séance et les tests réalisés. Vous pouvez aussi consulter vos séances d'entraînement planifiées.

RÉGLAGES

Sous **Réglages**, vous pouvez modifier les éléments suivants :

- **Profils sport**
- **Réglages physiques**
- **Réglages généraux**
- **Réglages de la montre**

Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages.

CHRONO

Sous **Chrono**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Timer interv.** : timers basés sur une date de création et/ou une distance et permettant de mesurer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné.
- **Estimation chrono** : atteignez votre objectif temps pour une distance donnée. Indiquez la distance de votre séance et le M400 estimera son heure de fin en fonction de votre vitesse.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Démarrer une séance d'entraînement.

TEST FITNESS

Mesurez votre niveau de fitness lorsque vous êtes allongé et détendu.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Test de fitness.

FAVORIS

Sous **Favoris**, vous trouverez les objectifs d'entraînement que vous avez enregistrés en tant que favoris sur le service Web Flow.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Favoris.

CAPTEURS COMPATIBLES

Améliorez votre expérience en matière d'entraînement et comprenez mieux votre performance avec les émetteurs Bluetooth® Smart.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH® SMART POLAR H7

Visualisez votre fréquence cardiaque précise en temps réel sur votre M400 pendant l'entraînement. Votre fréquence cardiaque est une information utilisée pour analyser le déroulement de votre séance.

CAPTEUR DE FOULÉE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Le capteur de foulée Bluetooth® Smart est destiné aux coureurs qui souhaitent améliorer leur technique et leur performance. Il permet de consulter les informations relatives à la vitesse et à la distance, que vous courriez sur un tapis ou sur les chemins les plus boueux.

- Mesure chaque foulée que vous effectuez pour indiquer la vitesse et la distance de course à pied
- Permet d'améliorer votre technique de course à pied en indiquant votre cadence de course à pied et longueur de foulée
- Capteur compact qui se fixe solidement sur vos lacets
- Antichoc et étanche, pour répondre aux courses les plus exigeantes

Pour plus d'informations, reportez-vous à Capteur de foulée Polar Bluetooth Smart.

ASSOCIATION

Pour pouvoir utiliser un nouvel émetteur de fréquence cardiaque ou un dispositif mobile (smartphone, tablette) *Bluetooth* Smart ®, vous devez préalablement l'associer à votre M400. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que votre M400 recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et dispositifs et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données.

ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE AU M400

Vous pouvez associer un émetteur de fréquence cardiaque à votre M400 de deux manières :

1. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place, puis appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Le message **Pour conn, toucher capteur av M400** apparaît. Touchez votre émetteur de fréquence cardiaque avec votre M400, puis patientez pendant la détection.
3. Le M400 répertorie les émetteurs de fréquence cardiaque détectés. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Associer Polar H7 xxxxxxxx). Sélectionnez l'émetteur de fréquence cardiaque à associer, puis choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le M400 commence à rechercher votre émetteur de fréquence cardiaque.
3. Une fois celui-ci trouvé, l'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Associer Polar H7 xxxxxxxx). Choisissez l'émetteur de fréquence cardiaque à associer.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ASSOCIER UN CAPTEUR DE FOULÉE AU M400

Vérifiez que le capteur de foulée est correctement fixé sur votre chaussure. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de foulée, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.

Vous pouvez associer un capteur de foulée à votre M400 de deux manières :

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Touchez votre capteur de foulée avec le M400 et patientez pendant la recherche.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Coupler Polar RUN xxxxxxxx**. Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Coupler nouvel appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le M400 commence à rechercher votre capteur de foulée.
3. Une fois le capteur de foulée détecté, le message **Polar RUN xxxxxxxx** apparaît.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Capteur de foulée Polar Bluetooth Smart.

ASSOCIER UN DISPOSITIF MOBILE AU M400

Avant d'associer un dispositif mobile, créez un compte Polar si ce n'est déjà fait, puis téléchargez l'application Flow depuis l'App Store ou Google Play. Assurez-vous aussi d'avoir téléchargé et installé le logiciel FlowSync sur votre ordinateur depuis flow.polar.com/start, et d'avoir enregistré votre M400 sur le service Web Flow.

Avant de tenter l'association, vérifiez que le *Bluetooth* est activé et que le mode avion est désactivé sur votre dispositif mobile.

Pour associer un dispositif mobile :

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et connectez-vous avec votre compte Polar.
2. Attendez que la vue de connexion produit apparaisse sur votre dispositif mobile (le message **Searching for Polar M400** (Recherche du Polar M400) apparaît).
3. En mode horaire sur le M400, appuyez longuement sur RETOUR.
4. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile, puis entrez le code PIN affiché sur votre M400.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Sur le M400, accédez à **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Coupler et sync appareil mobile**, puis appuyez sur DÉMARRER
2. Une fois le dispositif détecté, son ID apparaît sur le M400 sous la forme **Polar mobile xxxxxxxx**.
3. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
4. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile, puis entrez le code PIN affiché sur votre M400.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

Pour supprimer une association avec un capteur ou un dispositif mobile :

1. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Appareils couplés** et appuyez sur DÉMARRER.
2. Choisissez le dispositif à supprimer dans la liste et appuyez sur DÉMARRER.
3. Le message **Supprimer synchro ?** apparaît. Choisissez **Oui** et appuyez sur DÉMARRER.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchro. supprimée** apparaît.

RÉGLAGES

Réglages de profil sport 21
Réglages 22
Réglages physiques 23
Poids 23
Taille 23
Date de naissance 23
Sexe 23
Niveau d'entr. 23
FC maximum 24
Réglages généraux 24
Conn et sync 25
Mode avion 25
Bips boutons 25
Verrouillage des boutons 25
Alerte d'inactivité 25
Unités 25
Langue 25
Couleur vue d'entr. 26
À propos de votre produit 26
Réglages de la montre 26
Alarm (Alarme) 26
Heure 26
Date 26
Jour de début de la semaine 27
Vue de la montre 27
Raccourci 27
Mise à jour du firmware 29
Comment mettre à jour le firmware 29

RÉGLAGES DE PROFIL SPORT

Ajustez les réglages de profil sport en fonction de vos besoins en matière d'entraînement. Sur le M400, vous pouvez modifier certains réglages de profil sport sous **Réglages > Profils sport**. Vous pouvez, par exemple, activer ou désactiver le GPS dans différents sports.

Le service Web Flow propose un plus vaste éventail d'options de personnalisation. Pour plus d'informations, reportez-vous à Profils sport dans Flow.

Quatre profils sport sont affichés par défaut en mode pré-entraînement. Sur le service Web Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux sports à votre liste et les synchroniser avec votre M400. Votre M400 peut mémoriser 20 sports maximum. Le nombre de profils sport sur le service Web Flow n'est pas limité.

Par défaut, sous **Profils sport**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Course à pied**
- **Cyclisme**
- **Sport outdoor**
- **Sport indoor**

Si vous avez modifié vos profils sport sur le service Web Flow avant votre première séance d'entraînement et que vous les avez synchronisés avec votre M400, la liste des profils sport contiendra les profils modifiés.

RÉGLAGES

Pour afficher ou modifier les réglages de profil sport, accédez à **Réglages > Profils sport**, puis choisissez le profil à modifier. Vous pouvez aussi accéder aux réglages du profil actuellement sélectionné depuis le mode pré-entraînement en appuyant longuement sur le bouton LUMIÉRE.

- **Sons d'entr.** : choisissez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Réglages de FC** : **Vue de FC** : choisissez **Battements minute (bpm)** ou **% du maximum**. **Vérifier limites zones FC** : vérifiez les limites correspondant à chaque zone de fréquence cardiaque. **FC visible par autre appareil** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous choisissez **Activer**, d'autres dispositifs compatibles (équipement de gym par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque.
- **Enreg. GPS** : choisissez **Désactiver** ou **Activer**.
- **Capteur de foulée** : Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, reportez-vous à Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart.
- **Vue de vitesse** : choisissez **km/h** (kilomètres par heure) ou **min/km**(minutes par kilomètre). Si vous avez opté pour les unités impériales, choisissez **mph** (miles par heure) ou **min/mi** (minutes par mile).
- **Pause automatique** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous paramétrez la fonction **Pause automatique** sur **Activer**, votre séance est automatiquement mise en pause lorsque vous arrêtez de bouger.

Pour utiliser la fonction de pause automatique, vous devez activer l'enregistrement GPS.

- **Tour automatique** : choisissez **Désactiver**, **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

Pour utiliser la fonction de tour automatique basé sur la distance, vous devez activer l'enregistrement GPS.

RÉGLAGES PHYSIQUES

Pour consulter et modifier vos réglages physiques, accédez à **Réglages > Réglages physiques**. Il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques, notamment concernant votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ces données ont un impact sur la précision des valeurs de mesure telles que les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Sous **Réglages physiques**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Poids**
- **Taille**
- **Date de naissance**
- **Sexe**
- **Niveau d'entr.**
- **FC maximum**

POIDS

Paramétrez votre poids en kilogrammes (kg) ou en livres (lb).

TAILLE

Paramétrez votre taille en centimètres (unités métriques) ou en pieds et pouces (unités impériales).

DATE DE NAISSANCE

Paramétrez votre date de naissance. L'ordre des réglages de date dépend du format d'heure et de date choisi (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).

SEXE

sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

NIVEAU D'ENTR.

Le niveau d'entraînement est une évaluation de votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité globale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.

- **Occasionnel (0-1 h/ sem.)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; p. ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire

transpirer.

- **Régulier (1-3 h/ sem.)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; p. ex. vous courez 5 à 10 km ou 3 à 6 miles par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
- **Fréquent (3-5 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; p. ex., vous courez 20 à 50 km/12 à 31 miles par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Intensif (5-8 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine et vous pouvez parfois être amené à participer à des événements sportifs de masse.
- **Semi-Pro (8-12 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense presque quotidiennement et vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
- **Pro (12 + h/ sem.)** : vous êtes un athlète d'endurance. vous pratiquez un exercice physique intense afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.

FC MAXIMUM

Paramétrez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge (220-âge) est affichée comme réglage par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.

FC_{max} est utilisée pour estimer la dépense énergétique. FC_{max} correspond au nombre de battements par minute le plus élevé pendant un effort physique maximal. La méthode la plus précise pour déterminer votre FC_{max} individuelle consiste à effectuer une épreuve d'effort dans un laboratoire. FC_{max} est également cruciale lorsqu'il s'agit de déterminer l'intensité de l'entraînement. Elle est personnelle et dépend de l'âge et des facteurs héréditaires.

RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour consulter et modifier vos réglages généraux, accédez à **Réglages > Réglages généraux**.

Sous **Réglages généraux**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Conn et sync**
- **Mode avion**
- **Bips boutons**
- **Verrouillage des boutons**
- **Alerte d'inactivité**
- **Unités**
- **Langue**
- **Couleur vue d'entr.**
- **À propos de votre produit**

CONN ET SYNC

- **Coupler nouvel appareil** : associez des émetteurs de fréquence cardiaque ou des dispositifs mobiles à votre M400.
- **Appareils couplés** : consultez tous les dispositifs associés à votre M400. Il peut s'agir d'émetteurs de fréquence cardiaque et de dispositifs mobiles.
- **Sync données** : Permet de synchroniser les données avec l'application Flow. L'option **Sync données** devient visible une fois que vous avez associé votre M400 à un dispositif mobile.

MODE AVION

Choisissez **Activer** ou **Désactiver**.

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur le dispositif. Vous pouvez tout de même utiliser ce dernier pour collecter l'activité, mais pas lors des séances d'entraînement avec émetteur de fréquence cardiaque ni synchroniser vos données vers l'application mobile Polar Flow car *Bluetooth*® Smart est désactivé.

BIPS BOUTONS

Vous pouvez **Activer** ou **Désactiver** les bips des boutons.

Veuillez noter que cette sélection ne modifie pas les sons d'entraînement. Vous pouvez modifier ceux-ci dans les réglages de profil sport. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de profil sport.

VERROUILLAGE DES BOUTONS

Choisissez **Verrouillage manuel** ou **Verrouillage automatique**. En mode **Verrouillage manuel**, vous pouvez verrouiller manuellement les boutons depuis le **raccourci**. En mode **Verrouillage automatique**, le verrouillage des boutons est automatiquement désactivé au bout de 60 secondes.

ALERTE D'INACTIVITÉ

Vous pouvez **Activer** ou **Désactiver** l'alerte d'inactivité.

UNITÉS

Choisissez les unités métriques **(kg, cm)** ou impériales **(lb, ft)**. Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance et la vitesse.

LANGUE

Choisissez : **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** ou **Svenska**. Paramétrez la langue de votre M400.

COULEUR VUE D'ENTR.

Choisissez **Sombre** ou **Clair**. Changez la couleur d'affichage de votre vue d'entraînement. Si vous choisissez **Clair**, la vue d'entraînement présente un arrière-plan clair, avec des chiffres et lettres sombres. Si vous choisissez **Sombre**, la vue d'entraînement présente un arrière-plan sombre, avec des chiffres et lettres clairs.

À PROPOS DE VOTRE PRODUIT

Consultez l'ID d'appareil de votre M400, ainsi que la version du firmware, le modèle du matériel et une date d'expiration des données A-GPS.

RÉGLAGES DE LA MONTRE

Pour consulter et modifier les réglages de la montre, accédez à **Réglages > Réglages de la montre**.

Sous **Réglages de la montre**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Alarm (Alarme)**
- **Heure**
- **Date**
- **Jour de début de la semaine**
- **Vue de la montre**

ALARM (ALARME)

Paramétrez la répétition de l'alarme :**Désactiver, Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme.

Lorsque l'alarme est activée, une icône représentant une horloge est affichée dans la vue horaire.

HEURE

Paramétrez le format horaire : **24 h** ou **12 h**. Paramétrez ensuite l'heure.

Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, l'heure est automatiquement mise à jour à partir du service.

DATE

Paramétrez la date. Paramétrez également le **Format de date** : vous pouvez choisir **mm/jj/aaaa, jj/mm/aaaa, aaaa/mm/jj, jj-mm-aaaa, aaaa-mm-jj, jj.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.jj**.

Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, la date est automatiquement mise à jour à partir du service.

JOUR DE DÉBUT DE LA SEMAINE

Choisissez le jour de début de chaque semaine. Choisissez **Lundi, Samedi** ou **Dimanche**.

Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, le jour de début de la semaine est automatiquement mis à jour à partir du service.

VUE DE LA MONTRE

Choisissez la vue de la montre :

- **Activité quot** (+ Date et heure)
- **Votre nom et l'heure**
- **Analogique**
- **Grosse**

RACCOURCI

En mode pré-entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder aux réglages du profil sport choisi :

- **Sons d'entr.** : choisissez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Réglages de FC** : **Vue de FC** : choisissez **Battements minute (bpm)** ou **% du maximum**. **Vérifier limites zones FC** : vérifiez les limites correspondant à chaque zone de fréquence cardiaque. **FC visible par autre appareil** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous choisissez **Activer**, d'autres dispositifs compatibles (équipement de gym par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque.
- **Enreg. GPS** : choisissez **Désactiver** ou **Activer**.
- **Capteur de foulée** : Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, reportez-vous à Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart.
- **Vue de vitesse** : choisissez **km/h** (kilomètres par heure) ou **min/km**(minutes par kilomètre). Si vous avez opté pour les unités impériales, choisissez **mph** (miles par heure) ou **min/mi** (minutes par mile).
- **Pause automatique** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous paramétrez la fonction **Pause automatique** sur **Activer**, votre séance est automatiquement mise en pause lorsque vous arrêtez de bouger.
- **Tour automatique** : choisissez **Désactiver**, **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

Dans la vue d'entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Dans le **Raccourci** associé à la vue d'entraînement, vous trouverez les éléments suivants:

- **Verrouiller les boutons** : pour verrouiller les boutons, appuyez sur DÉMARRER. Pour les déverrouiller, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.
- **Allumer le rétroéclairage/Éteindre le rétroéclairage** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Rechercher le capteur** : permet de rechercher un émetteur de fréquence cardiaque.
- **Capteur de foulée** : Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, reportez-vous à Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart.
- **Timer interv.** : minuteurs basés sur une date de création et/ou une distance et permettant de mesurer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné.
- **Estimation chrono** : Indiquez la distance de votre séance et le M400 estimera son heure de fin en fonction de votre vitesse.
- **Localisation actuelle** : cette sélection est disponible uniquement si le GPS est activé pour le profil sport.
- Choisissez **Activer guide de localisation**, puis appuyez sur DÉMARRER. Le message **Vue flèche guide empl. activée** apparaît et le M400 repasse en vue **Retour départ**.

En mode pause, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Dans le **Raccourci** associé au mode pause, vous trouverez les éléments suivants:

- **Verrouiller les boutons** : pour verrouiller les boutons, appuyez sur DÉMARRER. Pour les déverrouiller, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.
- **Sons d'entr.** : choisissez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Réglages de FC** : **Vue de FC** : choisissez **Battements minute (bpm)** ou **% du maximum**. **Vérifier limites zones FC** : vérifiez les limites correspondant à chaque zone de fréquence cardiaque. **FC visible par autre appareil** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous choisissez **Activer**, d'autres dispositifs compatibles (équipement de gym par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque.
- **Enreg. GPS** : choisissez **Désactiver** ou **Activer**.
- **Capteur de foulée** : Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, reportez-vous à Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart.
- **Vue de vitesse** : choisissez **km/h** (kilomètres par heure) ou **min/km**(minutes par kilomètre). Si vous avez opté pour les unités impériales, choisissez **mph** (miles par heure) ou **min/mi** (minutes par mile).
- **Pause automatique** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous paramétrez la fonction **Pause automatique** sur **Activer**, votre séance est automatiquement mise en pause lorsque vous arrêtez de bouger.

- **Tour automatique** : choisissez **Désactiver**, **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

Pour utiliser la fonction de pause automatique ou de tour automatique basé sur la distance, vous devez activer l'enregistrement GPS.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Le firmware de votre M400 peut être mis à jour. Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lors de la connexion du M400 à votre ordinateur avec le câble USB. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via le câble USB et le logiciel FlowSync. L'application Flow vous informe également lorsqu'un nouveau firmware est disponible.

Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre M400. Elles peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes, des fonctions totalement nouvelles ou des corrections de bug, par exemple.

COMMENT METTRE À JOUR LE FIRMWARE

Pour mettre à jour le firmware de votre M400, vous devez :

- Disposer d'un compte sur le service Web Flow
- Installer le logiciel FlowSync
- Enregistrer votre M400 sur le service Web Flow

Accédez à flow.polar.com/start, créez votre compte Polar sur le service Web Polar Flow, puis téléchargez et installez le logiciel FlowSync sur votre PC.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez le connecteur micro USB sur le port USB du M400 et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Choisissez Oui. Le nouveau firmware est installé (cela peut nécessiter un certain temps) et le M400 redémarre.

Avant la mise à jour du firmware, les données les plus importantes de votre M400 sont synchronisées avec le service Web Flow. Ainsi, vous ne perdrez pas de données importantes lors de la mise à jour.

S'ENTRAÎNER

METTRE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN PLACE

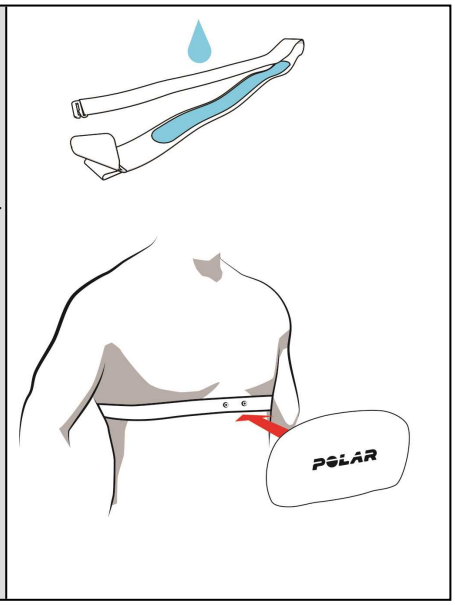
Lors de l'entraînement, utilisez nos émetteurs de fréquence cardiaque pour tirer le meilleur parti des fonctions Smart Coaching uniques proposées par Polar. Les données de fréquence cardiaque vous donnent un aperçu de votre condition physique et de la façon dont votre corps répond à l'entraînement. Ceci vous permet de courir à l'intensité appropriée et d'améliorer votre condition physique.

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place, puis appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Le message **Pour conn, toucher capteur av M400** apparaît. Touchez votre émetteur de fréquence cardiaque avec votre M400, puis patientez pendant la détection.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Associer Polar H7 xxxxxxxx). Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

Vous pouvez aussi associer un nouveau capteur sous **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler nouvel appareil**. Pour plus d'informations sur l'association, reportez-vous à Association.

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture. 2. Fixez le connecteur à la ceinture. 3. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet. 4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien ajus-	

tées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.	

Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité peuvent maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé. Veillez donc toujours à l'essuyer.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place et vérifiez que vous l'avez bien associé à votre M400.

	En vue horaire, appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement.
	Choisissez le profil sport à utiliser via HAUT/BAS. *Pour modifier les réglages de profil sport avant de démarrer votre séance (en mode pré-entraînement), appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au raccourci. Pour revenir au mode pré-entraînement, appuyez sur RETOUR.* Si vous avez activé la fonction GPS, le M400 commence automatiquement à rechercher les signaux.
	Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que le M400 ait détecté les signaux de satellite GPS et votre émetteur de fréquence cardiaque afin de garantir la précision de vos données d'entraînement. Pour capter les signaux de satellite GPS, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Pour une performance optimale du GPS, portez le M400 au poignet, l'écran tourné vers le haut. Maintenez-le en position horizontale devant vous et loin de votre poitrine. Pendant la recherche, gardez votre bras immobile et surélevé par rapport au niveau de votre poitrine. Restez immobile et tenez la position jusqu'à ce que le M400 détecte les signaux satellite. La valeur de pourcentage affichée en regard de l'icône GPS indique quand le GPS est prêt. Lorsqu'elle atteint 100 %, la mention OK apparaît et vous pou-

	vez commencer. Une fois que le M400 a détecté le signal de votre émetteur de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque apparaît. Une fois que le M400 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement. L'acquisition GPS est rapide grâce à l'utilisation de l'Assisted GPS (A-GPS). Le fichier de données A-GPS est automatiquement mis à jour vers votre M400 lorsque vous synchronisez celui-ci avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync. Si le fichier de données A-GPS a expiré ou que vous n'avez pas encore synchronisé votre M400, l'acquisition de la position actuelle peut prendre plus de temps. Pour plus d'informations, reportez-vous à Assisted GPS (A-GPS). *En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur le M400, il est déconseillé de le porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.*

Pendant l'enregistrement de l'entraînement, vous pouvez changer de vue avec les boutons HAUT/BAS. Pour modifier les réglages sans arrêter l'enregistrement de l'entraînement, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci.

Pour mettre une séance d'entraînement en pause, appuyez sur le bouton RETOUR. Le message **Enreg. en pause** apparaît et le M400 passe en mode pause. Pour reprendre votre séance d'entraînement, appuyez sur DÉMARRER.

Pour arrêter une séance d'entraînement, appuyez pendant trois secondes sur le bouton RETOUR pendant l'enregistrement ou, en mode pause, jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez créer des objectifs d'entraînement détaillés sur le service Web Flow, et les synchroniser vers votre M400 via le logiciel Flowsync ou l'application Flow. Pendant l'entraînement, vous pouvez facilement suivre les indications sur votre dispositif.

Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif d'entraînement, procédez comme suit:

1. Pour commencer, accédez à **Journ.** ou **Favoris**.

2. Dans **Journ.**, choisissez le jour où l'objectif est planifié et appuyez sur DÉMARRER, puis choisissez l'objectif dans la liste et appuyez sur **DÉMARRER**. Les éventuelles notes ajoutées à l'objectif apparaissent.

   ou

Sous **Favoris**, choisissez l'objectif dans la liste et appuyez sur DÉMARRER. Les éventuelles notes ajoutées à l'objectif apparaissent.

3. Appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.

4. Une fois que le M400 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Pour plus d'informations sur les objectifs d'entraînement, reportez-vous à Objectifs d'entraînement.

DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC TIMER

Vous pouvez configurer un timer répétitif ou deux timers alternatifs basés sur une durée et/ou une distance afin de guider vos phases de travail et de récupération en cas d'entraînement fractionné.

1. Pour commencer, accédez à **Chrono** > **Timer interv.**. Choisissez **Régler le(s) timer(s)** pour créer de nouveaux timers.
2. Choisissez **Basé sur le temps** ou **Basé sur la distance** :
   - **Basé sur le temps** : définissez les minutes et les secondes du timer, puis appuyez sur DÉMARRER.
   - **Basé sur la distance** : définissez la distance du timer, puis appuyez sur DÉMARRER.
3. Le message **Régler un autre timer?** apparaît. Pour régler un autre timer, choisissez **Oui** et répétez l'étape 2.
4. Une fois l'opération terminée, choisissez **Démarrer X.XX km / XX:XX** et appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
5. Une fois que le M400 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

*Vous pouvez aussi démarrer la fonction **Timer interv.** pendant la séance, par exemple après l'échauffement. Appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Timer interv.***

DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC ESTIMATION DE L'HEURE DE FIN

Indiquez la distance de votre séance et le M400 estimera son heure de fin en fonction de votre vitesse.

1. Pour commencer, accédez à **Chrono** > **Estimation chrono**.
2. Pour paramétrer une distance cible, accédez à **Régler distance**, puis choisissez **5.00 km**, **10.00 km**, **Semi-marathon**, **Marathon** ou **Régler autre distance**. Appuyez sur DÉMARRER. Si vous avez choisi **Régler autre distance**, réglez la distance et appuyez sur DÉMARRER. Le message **L'heure de fin sera estimée pour XX.XX** apparaît.

3. Choisissez **Démarrer XX.XX km / X.XX mi** et appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
4. Une fois que le M400 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

*Vous pouvez aussi démarrer la fonction **Estimation chrono** pendant la séance, par exemple après l'échauffement. Appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Estimation chrono**.*

FONCTIONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

RÉALISER UN TOUR

Appuyez sur DÉMARRER pour enregistrer un tour. Il est aussi possible de réaliser des tours automatiquement. Dans les réglages de profil sport, paramétrez **Tour automatique** sur **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

VERROUILLER UNE FRÉQUENCE CARDIAQUE OU UNE ZONE DE VITESSE

Maintenez enfoncé DÉMARRER pour verrouiller la fréquence cardiaque ou la zone de vitesse où vous vous situez actuellement. Sélectionnez **Zone FC** ou **Zone de vitesse**. Pour verrouiller/déverrouiller la zone, maintenez enfoncé DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque ou votre vitesse sort de la zone verrouillée, vous en serez informé par signal sonore.

CHANGER DE PHASE PENDANT UNE SÉANCE PAR PHASES

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Démarrer la phase suiv.** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER (en cas de choix du changement de phase manuel lors de la création de l'objectif). En cas de choix du changement de phase automatique, la phase changera automatiquement une fois terminée. Vous serez informé par signal sonore.

MODIFIER LES RÉGLAGES DANS LE RACCOURCI

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Vous pouvez modifier les réglages suivants sans mettre votre séance d'entraînement en pause.

- **Activer le rétroéclairage permanent** : Choisissez **Allumer le rétroéclairage** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER. Une fois activé, le rétroéclairage reste allumé en permanence. Vous pouvez désactiver et réactiver le rétroéclairage permanent en appuyant sur LUMIÈRE. Veuillez noter que cette fonction raccourcit la durée de vie de la batterie.
- **Activer le guide de localisation** : La fonction Retour départ vous aide à revenir au point de départ de votre séance. Choisissez **Activer guide de localisation**, puis appuyez sur DÉMARRER. Le message **Vue flèche guide empl. activée** apparaît et le M400 repasse en vue **Retour départ**. Pour plus d'informations, reportez-vous à Retour départ.

- **Régler des timers basés sur une date de création et/ou une distance** : Choisissez **Timer interv.** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER. Choisissez **Démarrer X.XX km / XX:XX** pour utiliser un timer réglé précédemment ou créez-en un nouveau dans **Régler timer**.
- **Démarrer l'estimation de l'heure de fin** : Choisissez **Estimation chrono** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER. Choisissez **Démarrer XX.XX km / X.XX mi** pour utiliser une distance cible précédemment réglée ou réglez un nouveau objectif dans **Régler distance**.
- **Activer ou désactiver la pause automatique** : Votre M400 démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'entraînement lorsque vous commencez à bouger ou que vous vous arrêtez. Pour utiliser la fonction de pause automatique, vous devez activer l'enregistrement GPS.

METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Pour mettre une séance d'entraînement en pause, appuyez sur le bouton RETOUR. Le message **Enreg. en pause** apparaît et le M400 passe en mode pause. Pour reprendre votre séance d'entraînement, appuyez sur DÉMARRER.

2. Pour arrêter une séance d'entraînement, appuyez pendant trois secondes sur le bouton RETOUR pendant l'enregistrement ou, en mode pause, jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

Si vous arrêtez votre séance après l'avoir mise en pause, la durée écoulée après la mise en pause n'est pas incluse dans le temps d'entraînement total.

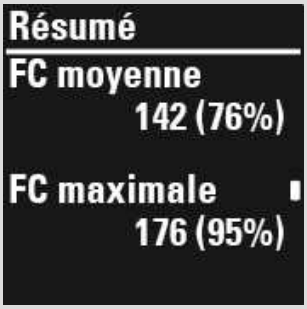
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Obtenez une analyse instantanée et approfondie de votre entraînement avec le M400, et l'application et le service Web Flow.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT SUR VOTRE M400

Après chaque séance d'entraînement, vous en obtiendrez un résumé instantané. Pour consulter ultérieurement le résumé de votre entraînement, accédez à **Journ.** et choisissez le jour, puis choisissez le résumé de la séance à consulter.

	Le M400 vous récompense chaque fois que vous atteignez votre **record personnel** en termes de vitesse/allure moyenne, de distance ou de calories. Les résultats de **record personnel** sont distincts pour chaque profil sport.
	Heure de début de la séance, durée de la séance et distance parcourue pendant la séance. *La distance est visible uniquement si vous vous êtes entraîné à l'extérieur et que la fonction GPS était activée.*
	Commentaires texte sur votre performance. Les commentaires sont basés sur la répartition du temps d'entraînement sur les zones de fréquence cardiaque, la dépense calorique et la durée de la séance. Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations. L'***efficacité de l'entraînement*** *apparaît si vous avez utilisé un émetteur de fréquence cardiaque et que vous vous êtes entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les zones de fréquence cardiaque.*

	Temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque. *Visible si vous avez utilisé un émetteur de fréquence cardiaque.*
	Vos fréquences cardiaques moyenne et maximale sont indiquées en battements par minute et pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. *Visible si vous avez utilisé un émetteur de fréquence cardiaque.*
	Calories brûlées pendant la séance et graisses brûlées en % des calories
	Vitesse/allure moyenne et maximale de la séance. *Visible si vous vous êtes entraîné à l'extérieur et que la fonction GPS était activée.*
	Votre Running Index est calculé lorsque vous vous entraînez en extérieur fonction GPS activée et que vous utilisez un émetteur de fréquence cardiaque. Les données suivantes sont aussi prises en compte : • Le profil sport utilisé est un sport de type course à pied (course à pied, course sur route, course de pleine nature, etc.). • La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h/3,75 mi/h et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.

	Pour plus d'informations, reportez-vous à Running Index.
	Altitude maximale, dénivelé positif et dénivelé négatif en mètres. *Visible si vous vous êtes entraîné à l'extérieur et que la fonction GPS était activée.*
	Nombre de tours, meilleure durée et durée moyenne d'un tour. Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations.
	Nombre de tours automatiques, meilleure durée et durée moyenne d'un tour automatique. Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations.

APPLICATION POLAR FLOW

Synchronisez votre M400 avec l'application Flow pour analyser vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application Flow vous permet de consulter un bref aperçu de vos données d'entraînement hors ligne.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Application Polar Flow.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec les autres.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Service Web Polar Flow.

FONCTIONS

Assisted GPS (A-GPS) 39
Fonctions GPS 40
Retour départ 40
Suivi d'activité 24h/24, 7 jours/7 41
Objectif d'activité 41
Données d'activité 42
Smart Coaching 44
Efficacité de l'entraînement 44
Test de fitness 46
Running Index 49
Zones de fréquence cardiaque 52
Smart Calories 56
Notifications téléphone 56
Réglages 57
Supprimer les notifications 58
Zones de vitesse 58
Réglages de zones de vitesse 58
Objectif d'entraînement avec zones de vitesse 58
Pendant l'entraînement 59
Après l'entraînement 59
Profils sport 59

ASSISTED GPS (A-GPS)

Le M400 est doté d'un GPS intégré qui fournit une mesure précise de la vitesse et de la distance pour toute une série de sports d'extérieur, et vous permet de visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application et sur le service Web Flow après votre séance.

Le M400 utilise le service AssistNow® Offline pour obtenir rapidement une position satellite. Le service AssistNow Offline fournit des données A-GPS qui indiquent à votre M400 les positions prévues des satellites GPS. Le M400 sait ainsi où chercher les satellites, ce qui lui permet d'acquérir leurs signaux en quelques secondes, même dans des conditions de signaux difficiles.

Les données A-GPS sont mises à jour une fois par jour. Le dernier fichier de données A-GPS est automatiquement mis à jour vers votre M400 lorsque vous synchronisez ce dernier avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou avec l'application Flow.

DATE D'EXPIRATION DES DONNÉES A-GPS

Le fichier de données A-GPS est valide pendant 14 jours. La précision de positionnement est relativement élevée pendant les trois premiers jours et diminue progressivement du 10ème au 14ème jour. Des mises à jour régulières permettent de garantir un haut niveau de précision de positionnement.

Vous pouvez consulter la date d'expiration du fichier de données A-GPS actuel sur votre M400. Sur le M400, accédez à **Réglages** > **Réglages généraux** > **À propos de votre produit** > **Date exp. A-GPS**. Si le fichier

de données a expiré, synchronisez votre M400 avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou avec l'application Flow pour mettre à jour les données A-GPS.

Une fois que le fichier de données A-GPS a expiré, l'acquisition de la position actuelle peut prendre plus de temps.

FONCTIONS GPS

Le M400 comprend les fonctions GPS suivantes :

- **Altitude, dénivelé+ et dénivelé-** : mesure de l'altitude en temps réel, ainsi que dénivelés positif et négatif en mètres/pieds.
- **Distance** : distance précise pendant et après votre séance.
- **Vitesse/allure** : informations de vitesse/d'allure précises pendant et après votre séance.
- **Indice course** : dans le M400, l'indice course (Running Index) est basé sur les données de fréquence cardiaque et de vitesse mesurées pendant la course. Cette valeur fournit des informations sur votre niveau de performance, votre forme aérobie et l'économie de course.
- **Retour départ** : vous indique la direction de votre point de départ sur la distance la plus courte possible, ainsi que la distance qui vous sépare de ce point. Vous pouvez désormais emprunter des itinéraires plus aventureux et les explorer en toute sécurité, sachant qu'il vous suffit d'appuyer sur un bouton pour voir dans quelle direction se trouve votre point de départ.

Pour une performance optimale du GPS, portez le M400 au poignet, l'écran tourné vers le haut. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur le M400, il est déconseillé de le porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.

RETOUR DÉPART

La fonction Retour départ vous aide à revenir au point de départ de votre séance.

Pour utiliser la fonction Retour départ :

1. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît.
2. Choisissez **Activer guide de localisation**. Le message **Vue flèche guide empl. activée** apparaît et le M400 repasse en vue **Retour départ**.

Pour revenir à votre point de départ :

- Maintenez le M400 en position horizontale devant vous.
- Continuez à bouger afin que le M400 puisse déterminer dans quelle direction vous vous déplacez. Une flèche pointe en direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, avancez toujours dans le sens de la flèche.

- Le M400 indique également le relèvement et la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.

Dans un environnement inconnu, gardez toujours une carte à portée de main en cas de perte du signal satellite par le M400 ou de déchargement de la batterie.

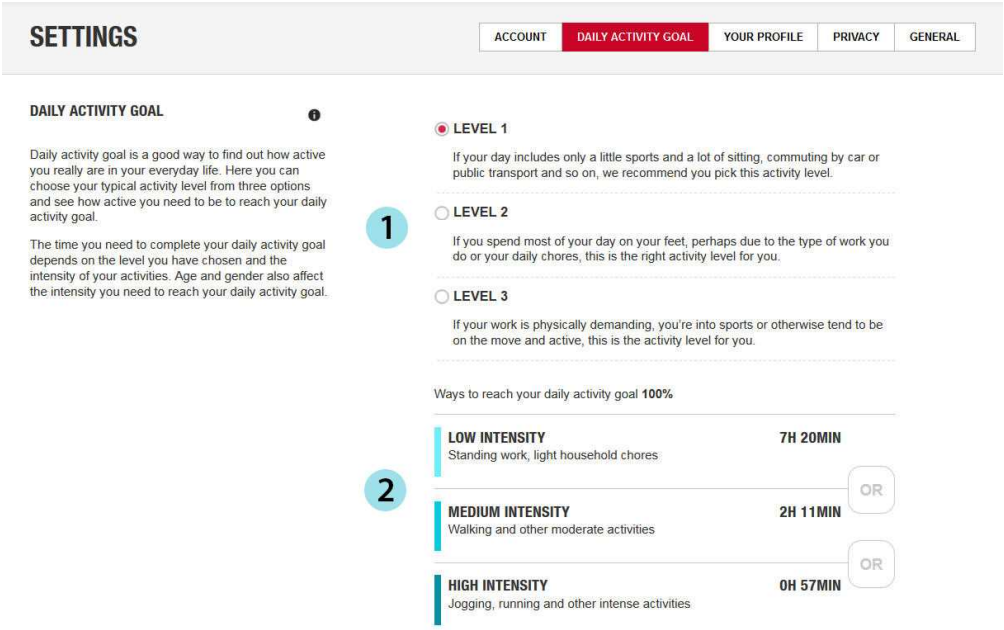
SUIVI D'ACTIVITÉ 24H/24, 7 JOURS/7

Le M400 suit votre activité à l'aide d'un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Il analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

Votre M400 vous fixe un objectif d'activité quotidienne et vous donne des conseils pour l'atteindre. L'objectif d'activité est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans les réglages d'objectif d'activité quotidienne sur le service Web Flow. Identifiez-vous sur le service Web Flow, cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit et accédez à l'onglet Objectif d'activité quotidienne sous Réglages.

Le réglage Objectif d'activité quotidienne offre le choix entre trois niveaux d'activité. Sélectionnez celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type (voir numéro 1 dans l'image ci-dessous). Sous la zone de sélection (voir numéro 2 dans l'image ci-dessous), vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi. Par exemple, si vous travaillez dans un bureau et passez la plupart de la journée assis, vous devez atteindre environ quatre heures d'activité de faible intensité pendant une journée ordinaire. Pour les personnes qui restent debout et marchent beaucoup pendant leurs heures de travail, les attentes sont plus élevées.


SETTINGS
ACCOUNT
DAILY ACTIVITY GOAL
YOUR PROFILE
PRIVACY
GENERAL
DAILY ACTIVITY GOAL
Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.
The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.
1
LEVEL 1
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.
LEVEL 2
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.
LEVEL 3
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.
2
Ways to reach your daily activity goal 100%
LOW INTENSITY
Standing work, light household chores
7H 20MIN
OR
MEDIUM INTENSITY
Walking and other moderate activities
2H 11MIN
OR
HIGH INTENSITY
Jogging, running and other intense activities
0H 57MIN

La durée pendant laquelle vous devez être actif au cours de la journée pour atteindre votre objectif d'activité dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. Atteignez plus rapidement votre objectif avec des activités plus intenses ou restez actif à une allure légèrement plus modérée tout au long de la journée. L'âge et le sexe affectent également l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité. Plus vous êtes jeune, plus votre activité doit être intense.

DONNÉES D'ACTIVITÉ

Le M400 remplit progressivement une barre d'activité afin d'indiquer votre progression vers votre objectif quotidien. Une fois que la barre est pleine, vous avez atteint votre objectif. Vous pouvez voir la barre d'activité dans **Activité de la journée** et en vue horaire (modifiez la vue de la montre en appuyant longuement sur HAUT).

Sous **Activité de la journée**, vous pouvez constater votre degré d'activité jusqu'à présent et être guidé sur la manière d'atteindre votre objectif.

- **Activité**
  - **Temps d'activité** : le temps d'activité indique le temps cumulé des mouvements corporels qui sont bénéfiques pour votre santé.
  - **Calories** : indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).
  - **Pas** : pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- **Restant** : Votre M400 vous propose des options pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne. Il vous indique pendant combien de temps vous devez encore être actif si vous choisissez des activités d'intensité faible, moyenne ou élevée. Vous avez un objectif, mais plusieurs manières de l'atteindre.

L'objectif d'activité quotidien peut être atteint à intensités faible, moyenne ou élevée. Dans le M400, Debout est synonyme de faible intensité, Marche d'intensité moyenne et Course à pied d'intensité élevée. Vous trouverez d'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sur le service Web et dans l'application mobile Polar Flow, et pourrez choisir la meilleure manière d'atteindre votre objectif.

Alerte d'inactivité

Il est notoire que l'activité physique constitue un facteur essentiel dans le maintien de la santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la station assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez une activité quotidienne suffisante. Votre M400 détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée, ce qui vous permet d'interrompre votre station assise afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Si vous êtes immobile depuis près d'une heure, vous recevez une alerte d'inactivité. Le message **Il est temps de se bouger** apparaît. Levez-vous et trouvez votre propre façon d'être actif. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur n'importe quel bouton. Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité, que vous pouvez voir dans l'application Flow et sur le service Web Flow après synchronisation.

Vous pouvez activer ou désactiver l'alerte dans **Réglages** > **Réglages généraux** > **Alerte d'inactivité**.

L'application Flow émet la même notification si elle dispose d'une connexion Bluetooth avec votre M400.

L'application et le service Web Polar Flow indiquent combien de mentions d'inactivité vous avez reçues. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'apporter des changements pour adopter une vie plus active.

Informations sur le sommeil sur le service Web et dans l'application Flow

Si vous portez votre M400 pendant la nuit, celui-ci assure le suivi de la durée et de la qualité de votre sommeil (réparateur/agité). Vous n'avez pas besoin d'activer le mode sommeil. Le dispositif détecte automatiquement que vous dormez à partir des mouvements de votre poignet. Le temps de sommeil et sa qualité (réparateur/agité) apparaissent sur le service Web et dans l'application Flow après synchronisation du M400.

Votre temps de sommeil est le temps de repos continu le plus long qui intervient en l'espace de 24 heures, de 18h à 18h le lendemain. Les interruptions de moins d'une heure dans votre sommeil n'arrêtent pas le suivi du sommeil, mais elles ne sont pas prises en compte dans le temps de sommeil. Les interruptions de plus d'une heure arrêtent le suivi du temps de sommeil.

Les périodes où vous dormez paisiblement et ne bougez pas trop sont comptabilisées comme sommeil réparateur. Les périodes où vous bougez et changez de position sont comptabilisées comme sommeil agité. Au lieu de simplement cumuler toutes les périodes immobiles, l'algorithme accorde plus de poids aux périodes immobiles longues qu'aux courtes. Le pourcentage de sommeil réparateur est le résultat de la comparaison du sommeil réparateur par rapport au temps de sommeil totale. Le sommeil réparateur est très personnel et doit être interprété en association avec le temps de sommeil.

La connaissance de la quantité de sommeil réparateur et agité donne un aperçu de la qualité de votre sommeil nocturne et indique si celui-ci est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne. Ceci vous permet de chercher des façons d'améliorer votre sommeil et de vous sentir reposé pendant la journée.

Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow

L'application mobile Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité en cours de route, et de synchroniser vos données sans fil de votre M400 vers le service Polar Flow. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité.

.

SMART COACHING

Qu'il s'agisse d'évaluer vos niveaux de forme au jour le jour, de créer des plans d'entraînement individuels, de s'entraîner à l'intensité appropriée ou de recevoir des commentaires instantanés, Smart Coaching propose différentes fonctions uniques et conviviales, personnalisées selon vos besoins et conçues pour un plaisir et une motivation optimaux lors de l'entraînement.

Le M400 comprend les fonctions Smart Coaching suivantes :

- Efficacité de l'entraînement
- Test de fitness
- Running Index
- Zones de fréquence cardiaque
- Smart Calories

EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Efficacité de l'entraînement vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Cette fonction requiert l'utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque. Après chaque séance d'entraînement, vous obtenez des commentaires texte sur votre performance à condition que vous vous soyez entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total. Les commentaires sont basés sur la répartition du temps d'entraînement sur les sport zones, la dépense calorique et la durée. Vous obtiendrez des commentaires plus détaillés dans les fichiers d'entraînement. Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

Commentaire	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace.

Commentaire	Bénéfice
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre

Commentaire	Bénéfice
	endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

TEST DE FITNESS

Le test de fitness Polar permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre forme cardiovasculaire et votre capacité aérobie au repos. Le résultat, la valeur Polar OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure couramment utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Votre niveau d'entraînement à long terme, votre fréquence cardiaque, votre variabilité de fréquence cardiaque au repos, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids corporel influencent tous votre OwnIndex. Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie reflète le fonctionnement de votre système cardiovasculaire, à savoir comment il transporte l'oxygène dans votre corps. Plus votre capacité aérobie est bonne, plus votre cœur est solide et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages. Par exemple, elle aide à réduire le risque de pression sanguine élevée, mais aussi le risque de maladies cardiovasculaires et d'attaque. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, comptez en moyenne 6 semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre OwnIndex. Les personnes dont la capacité aérobie est la plus faible constatent plus rapidement des progrès. À l'inverse, si vous avez une bonne capacité aérobie, les améliorations de votre OwnIndex seront plus faibles.

Les types d'entraînements qui sollicitent des groupes musculaires importants améliorent le mieux la capacité aérobie. Il s'agit notamment des activités telles que la course à pied, le cyclisme, la marche, l'aviron, la natation, le patinage et le ski de fond. Pour surveiller votre progression, commencez par mesurer votre OwnIndex plusieurs fois au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une valeur de base, puis répétez le test environ une fois par mois.

Pour obtenir des résultats fiables, il convient de respecter les principes de base suivants :

- Vous pouvez effectuer le test n'importe où (chez vous, au bureau, dans votre club de remise en forme), à condition que l'environnement soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex., télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Effectuez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Éviter de manger copieusement ou de fumer dans les 2-3 heures précédant le test.
- Évitez de faire un effort physique important et de consommer alcool et stimulants le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

AVANT LE TEST

Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place. Pour plus d'informations, reportez-vous à Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place.

Avant de commencer le test, vérifiez que vos réglages physiques dont votre niveau d'entraînement sont corrects dans **Réglages > Réglages physiques**

EFFECTUER LE TEST

Pour effectuer le test de fitness, accédez à **Tests > Test fitness > Relaxez-vous & démarr. test**.

- Le message **Recherche de la fréquence cardiaque** apparaît. Une fois la fréquence cardiaque détectée, un graphique de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque actuelle et le message **Allongez-vous** apparaissent sur l'écran. Restez détendu, et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.
- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur RETOUR. Le message **Test annulé** apparaît alors.

Si le M400 ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque sont bien humides et que la ceinture textile est bien ajustée.

RÉSULTATS DU TEST

Une fois le test terminé, vous entendez deux signaux sonores, et une description de votre résultat au test de fitness et l'estimation de votre VO_{2max} apparaissent.

Le message **Update to VO2max to physical settings?** (Mise à jour de VO2max dans les réglages physiques ?) apparaît.

- Sélectionnez **Oui** pour enregistrer la valeur dans vos **Réglages physiques**.
- Sélectionnez **Non** uniquement si vous connaissez votre valeur VO_{2max} récemment mesurée et qu'elle ne diffère de pas plus d'une classe de niveau de fitness par rapport au résultat.

Votre dernier résultat au test est affiché dans **Tests > Test fitness > Dernier résultat**. Seul le résultat du test effectué le plus récemment est affiché.

Pour une analyse visuelle de vos résultats au test de fitness, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.

Classement des niveaux de fitness

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Il existe un lien évident entre la consommation maximale d'oxygène ($VO2_{max}$) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur. $VO2_{max}$ (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par le corps pendant un effort maximal ; cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. $VO2_{max}$ peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal, tests d'effort sous-maximal, test de fitness Polar). $VO2_{max}$ est une bonne indication de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'endurance telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

$VO2_{max}$ peut être exprimée soit en millilitres par minute (ml/min = ml ■ min-1), soit divisée par le poids corporel de la personne en kilogrammes (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

RUNNING INDEX

La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances. Il s'agit d'une estimation de la performance maximale de course aérobie, qui est influencée par la forme aérobie et l'économie de course. En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée.

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré votre valeur FC_{max}.

Le Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement lorsque l'émetteur de fréquence cardiaque est utilisé et que la fonction GPS est activée. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

- Le profil sport utilisé est un sport de type course à pied (course à pied, course sur route, course de pleine nature, etc.).
- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h/3,75 mi/h et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.

Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer la séance. Pendant une séance, vous pouvez vous arrêter deux fois, par exemple à des feux de signalisation, sans pour autant gêner le calcul. Après votre séance, le M400 affiche votre Running Index et l'enregistre dans le résumé d'entraînement.

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

ANALYSE À COURT TERME

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Le Running Index peut varier quotidiennement sous l'influence de nombreux facteurs. La valeur que vous obtenez un jour donné est affectée par des changements des conditions de course, par exemple une surface différente, le vent ou la température, en plus d'autres facteurs.

ANALYSE À LONG TERME

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez le Running Index moyen (à long terme) pour interpréter le tableau. Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Semi-marathon	Marathon
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avec les zones de fréquence cardiaque Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	**Intensité % de FC_{max}** **FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).**	**Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220–30).**	**Exemples de durée**	**Effet de l'entraînement**
MAXIMUM 	90–100%	171-190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles. Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. Recommandé pour : athlètes très expérimentés en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.
HAUTE	80–90%	152-172 bpm	2 à 10 minutes	Effets : amélioration de la capacité à sup-

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220–30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				porter l'endurance à vitesse élevée. Sensations : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile. Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.
MOYENNE 	70–80% 133-152 bpm		10 à 40 minutes	Effets : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité. Sensations : régularité, contrôle, respiration rapide. Recommandé

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220–30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.
FAIBLE 	60–70%	114-133 bpm	40 à 80 minutes	Effets : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme. Sensations : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles. Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la sai-

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220–30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				son de compétition.
TRÈS FAIBLE 	50–60%	104-114 bpm	20 à 40 minutes	Effets : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération. Sensations : très facile, peu de contrainte. Recommandé pour : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 est effectué à très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 concerne l'entraînement en endurance, un élément essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La zone de fréquence cardiaque 3 développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les sport zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la sport zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire de la compétition à plein potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobie et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible, Polar en utilisant la valeur de votre FCmax mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l'objectif est d'utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa zone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d'une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées. Le calcul de la dépense énergétique est basé sur les éléments suivants :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Fréquence cardiaque pendant l'entraînement
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

La fonction Notifications téléphone pour permet de consulter les notifications et d'obtenir les alertes de votre téléphone sur votre M400. Le M400 vous alerte si vous recevez un appel entrant ou un message, et vous avise au sujet des événements du calendrier, des e-mails et des messages des réseaux sociaux. Les notifications apparaissent seulement en mode montre/horaire, mais vous pouvez recevoir des alertes d'appel pendant l'entraînement si vous exécutez l'application Flow sur votre téléphone.

ALERTES (REQUIERT IOS 8.0 OU VERSION ULTÉRIEURE)

- Appel entrant* (accepter, silencieux ou refuser)
- Appel manqué (composer ou effacer)

*Disponible pendant l'entraînement si l'application Flow est en cours d'exécution sur votre téléphone

NOTIFICATIONS

- Social (SMS, Facebook, Twitter, etc.), e-mails, calendrier, lieu/directions*, infos, santé et fitness, affaires et finance, divertissement

*Disponible pendant l'entraînement si l'application Flow est en cours d'exécution sur votre téléphone

RÉGLAGES

Pour recevoir alertes et notifications, votre M400 doit être associé à votre téléphone, et vous devez procéder aux réglages appropriés sur votre M400 et votre téléphone. Pour plus d'informations sur l'association du M400 à un téléphone, reportez-vous à Association.

TÉLÉPHONE

Les réglages de notification sur votre téléphone déterminent quelles notifications vous recevez sur votre M400. Pour modifier les réglages de notification sur iPhone :

1. Accédez à **Réglages > Notifications**.
2. Vérifiez que les applications dont vous souhaitez recevoir des notifications sont bien répertoriées sous **Inclure** et que leur style de notification est **Bannières** ou **Alertes**.

Vous ne recevrez pas de notifications des applications répertoriées sous **Ne pas inclure**.

M400

Pour recevoir sur votre M400 des notifications et alertes émanant de votre téléphone, vous devez activer les notifications téléphone sous **Menu > Réglages > Réglages généraux > Notifications téléphone**.

Sous **Notifications téléphone**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Notifications** : réglez les notifications sur **Activer**, **Activées (pas d'aperçu)** ou **Désactiver**.

  Activer : le contenu de la notification apparaît sur l'écran du M400. **Activées (pas d'aperçu)** : le contenu de la notification n'apparaît pas sur l'écran du M400. **Désactiver** (par défaut) : vous ne recevrez aucune notification sur votre M400.

- **Sons** : vous pouvez **Activer** ou **Désactiver** le son des notifications.
- **Ne pas déranger** : si vous souhaitez désactiver les notifications et alertes d'appel pendant un certain temps, activez la fonction **Ne pas déranger**. Réglez ensuite la période d'activation de la fonction **Ne pas déranger**. Si la fonction **Ne pas déranger** est activée, vous ne recevrez aucune notification ou alerte d'appel pendant la période définie.

  *Par défaut, la fonction **Ne pas déranger** est activée de 22h à 7h.*

SUPPRIMER LES NOTIFICATIONS

Les notifications peuvent être supprimées manuellement ou par temporisation (la notification disparaît au bout de 30 secondes).

Pour supprimer les notifications :

- Manuellement : appuyez sur le bouton RETOUR.
- Temporisation : la notification disparaît au bout de 30 secondes si vous ne la supprimez pas manuellement.

ZONES DE VITESSE

Grâce aux zones de vitesse/d'allure, vous pouvez surveiller facilement la vitesse ou l'allure pendant votre séance, et ajuster votre vitesse/allure pour obtenir l'effet d'entraînement souhaité. Les zones peuvent être utilisées pour guider l'efficacité de votre entraînement pendant les séances et vous permettent de pratiquer un entraînement mixte avec différentes intensités pour des effets optimaux.

RÉGLAGES DE ZONES DE VITESSE

Les réglages de zone de vitesse peuvent être ajustés sur le service Web Flow. Les zones de vitesse peuvent être activées ou désactivées dans les profils sport dans lesquels elles sont disponibles. Il existe cinq zones différentes, et les limites de zone peuvent être ajustées manuellement ou vous pouvez utiliser celles par défaut. Les zones de vitesse sont propres à chaque sport, ce qui permet de les ajuster en fonction de chacun d'eux. Les zones sont disponibles pour les sports de course à pied (y compris les sports d'équipe impliquant de la course à pied), les sports cyclistes, ainsi que l'aviron et le canoë.

Valeurs par défaut

Si vous choisissez **Par défaut**, vous ne pouvez pas modifier les limites. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/d'allure correspondant à une personne jouissant d'un niveau de condition physique relativement élevé.

Libre

Si vous choisissez **Libre**, toutes les limites peuvent être modifiées. Par exemple, si vous avez testé vos seuils actuels, comme les seuils aérobie et anaérobie ou les seuils de lactate supérieur et inférieur, vous pouvez vous entraîner avec des zones basées sur vos seuils individuels de vitesse ou d'allure. Nous vous recommandons de définir votre seuil anaérobie de vitesse et d'allure comme le minimum pour la zone 5. Si vous utilisez aussi le seuil aérobie, définissez celui-ci comme le minimum de la zone 3.

OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AVEC ZONES DE VITESSE

Vous pouvez créer des objectifs d'entraînement sur la base des zones de vitesse/d'allure. Après synchronisation des objectifs via FlowSync, vous recevrez des conseils de votre dispositif d'entraînement pendant l'entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant votre entraînement, vous pouvez voir dans quelle zone vous vous entraînez actuellement et le temps passé dans chaque zone.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dans le résumé d'entraînement sur le M400, vous obtiendrez un aperçu du temps passé dans chaque zone de vitesse. Après synchronisation, vous pouvez consulter des informations visuelles sur les zones de vitesse sur le service Web Flow.

PROFILS SPORT

Vous permet de répertorier tous vos sports favoris et de définir des réglages spécifiques pour chacun d'eux. Par exemple, vous pouvez créer des vues personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous voulez voir apparaître pendant l'entraînement : uniquement votre fréquence cardiaque ou seulement vitesse et distance, selon ce qui correspond le mieux à vos besoins et vos exigences en matière d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de profils sport et Profils sport sur le service Web Flow.

CAPTEUR DE FOULÉE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIER UN CAPTEUR DE FOULÉE AU M400

Vérifiez que le capteur de foulée est correctement fixé sur votre chaussure. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de foulée, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.

Vous pouvez associer un capteur de foulée à votre M400 de deux manières :

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Touchez votre capteur de foulée avec le M400 et patientez pendant la recherche.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Coupler Polar RUN xxxxxxxx**. Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Coupler nouvel appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le M400 commence à rechercher votre capteur de foulée.
3. Une fois le capteur de foulée détecté, le message **Polar RUN xxxxxxxx** apparaît.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

CALIBRER LE CAPTEUR DE FOULÉE

Le calibrage du capteur de foulée améliore la précision des mesures de vitesse/d'allure et de distance. Il est recommandé de calibrer le capteur de foulée dans les cas suivants : lorsque vous l'utilisez pour la première fois, lorsque vous modifiez sensiblement votre foulée ou lorsque vous changez considérablement la position du capteur de foulée sur votre chaussure (par ex. si vous utilisez une autre paire de chaussures ou si vous transférez le capteur de foulée de la chaussure droite à la gauche). Vous devez procéder au calibrage à votre vitesse de course normale. Si vous courez à différentes vitesses, le calibrage doit être effectuée à votre vitesse moyenne. Vous pouvez calibrer le capteur de foulée manuellement ou automatiquement.

En cas d'entraînement avec un capteur de foulée, vous pouvez choisir d'utiliser les données de vitesse provenant du GPS ou du capteur de foulée. Pour configurer ce paramètre, accédez à **Réglages > Profils sport > Course à pied > Capteur de foulée > Choisir capteur pour vitesse**, puis choisissez **Capteur de foulée** ou **GPS**.

CALIBRAGE MANUEL

Le calibrage manuel peut être réalisé de deux façons. Vous pouvez courir une distance que vous connaissez et paramétrer la distance correcte dans le **Raccourci**. Vous pouvez aussi configurer manuellement le facteur de calibrage si vous connaissez le facteur qui vous fournit la distance précise.

RÉGLER DIST. TOUR EXACTE

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement, puis accédez au profil Course à pied.
2. Démarrez une séance, puis courez une distance que vous connaissez, d'au moins 400 mètres.
3. Une fois que vous avez couru la distance, appuyez sur DÉMARRER to réaliser un tour.
4. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au Raccourci, puis choisissez **Capteur de foulée > Calibrage > Manuel > Régler dist. tour exacte**
5. Réglez la distance réelle que vous avez courue. Le facteur de calibrage est mis à jour.

RÉGLER LE COEFFICIENT

Pour calibrer manuellement le capteur de foulée en paramétrant le facteur, choisissez **Réglages > Profils sport > Course à pied > Capteur de foulée > Calibrage > Manuel > Régler le coefficient** : si vous connaissez déjà le facteur qui vous fournit une distance exacte. Le message **Calibré. Facteur : xxxx** apparaît une fois l'opération terminée.

Le calibrage manuel peut aussi être démarré pendant une séance, lors de l'utilisation du capteur de foulée. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Capteur de foulée > Calibrage > Manuel**.

CALIBRAGE AUTOMATIQUE

Le calibrage automatique du capteur de foulée est basé sur les données GPS et intervient en arrière-plan. L'allure actuelle, la longueur de foulée et la distance cumulée seront mises à jour et affichées correctement après le calibrage automatique. Votre vitesse est affichée en gris sur l'écran jusqu'à ce que le calibrage soit terminé. Si vous calibrez manuellement votre capteur de foulée ultérieurement, le facteur de calibrage basé sur le GPS sera écrasé.

Le calibrage automatique est réalisé deux fois et la moyenne des deux facteurs de calibrage est utilisée. Lors de votre séance d'entraînement suivante, la moyenne de votre facteur de calibrage précédent et du facteur obtenu pendant cette séance est utilisée.

Le calibrage automatique démarre au bout de 100 mètres. Pour la distance de calibrage de 500 m, les critères suivants doivent être remplis.

- Au moins 6 satellites doivent être disponibles
- La vitesse doit être d'au moins 7 km/h

- Les dénivelés positif et négatif sont inférieurs à 30 mètres

Si vous courez sur différentes surfaces (route, chemin, par ex.), utilisez un profil sport différent pour chacune d'elles afin d'obtenir le meilleure calibrage pour chaque surface.

Pour calibrer automatiquement le capteur de foulée, choisissez

- **Réglages > Profils sport > Course à pied > Capteur de foulée > Calibrage > Automatique**

Le calibrage automatique peut aussi être démarré pendant une séance, lors de l'utilisation du capteur de foulée. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Capteur de foulée > Calibrage > Automatique**.

CADENCE DE COURSE À PIED ET LONGUEUR DE FOULÉE

La cadence* est le nombre de fois que le pied portant le capteur de foulée* touche le sol par minute. La longueur de foulée* est la longueur moyenne d'un pas. Il s'agit de la distance entre votre pied droit et votre pied gauche lorsqu'ils touchent le sol. Vitesse de course à pied = 2 * longueur de foulée * cadence. Il y a 2 façons d'améliorer sa vitesse en course à pied : augmenter la cadence ou allonger la foulée. Les spécialistes des longues distances courent généralement avec une cadence comprise entre 85 et 95. En côte, la cadence est généralement plus faible. En descente, elle est généralement plus rapide. Les coureurs jouent sur la longueur de leur foulée pour faire évoluer leur vitesse : la longueur de foulée augmente lorsque la vitesse augmente. Toutefois, l'erreur la plus commune des coureurs débutants est de courir avec une foulée trop longue. La longueur de foulée la plus efficace est celle d'une foulée naturelle. Vous améliorerez votre vitesse de course en renforçant les muscles de vos jambes afin qu'ils vous permettent d'augmenter votre longueur de foulée.

Vous devriez aussi travailler pour optimiser votre cadence. La cadence ne progresse pas facilement, mais si vous êtes correctement entraîné, vous pourrez la maintenir quelles que soient vos séances et optimiser ainsi vos performances. Pour développer la cadence, la connexion nerf-muscle doit être entraînée, et de façon suffisamment fréquente. Une séance par semaine de travail spécifique de cadence suffit. Incorporez des exercices de cadence aux autres séances de la semaine. Par exemple, ajoutez de petites accélérations à vos séances longues d'endurance de base. La meilleure façon d'augmenter la longueur des foulées est de réaliser des séances spécifiques de renforcement musculaire, comme les séances de côte, d'escaliers ou dans le sable. Un programme d'entraînement sur 6 semaines, comportant des séances spécifiques de renforcement musculaire, devrait vous permettre d'améliorer nettement la longueur de vos foulées. Et si vous les associez à des séances spécifiques de vitesse (comme courir à allure de course 5 km en maintenant de petites foulées), votre vitesse de course devrait elle aussi s'améliorer sensiblement.

APPLICATION POLAR FLOW

L'application Polar Flow vous permet de consulter une représentation visuelle instantanée de vos données d'entraînement hors ligne immédiatement après votre séance. Elle vous permet d'accéder facilement à vos objectifs d'entraînement et de consulter les résultats des tests. L'application Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre M400 avec le service Web Flow.

L'utilisation de l'application avec votre M400 vous permet d'effectuer les opérations suivantes :

- Obtenir un aperçu rapide de votre entraînement et analyser immédiatement tous les détails de votre performance
    - Vue d'itinéraire sur une carte
    - Efficacité de l'entraînement
    - Heure de début et durée de votre séance
    - Vitesse/allure moyenne et maximale, distance, Running Index
    - Fréquence cardiaque moyenne et maximale, zones de fréquence cardiaque cumulées
    - Calories et graisses brûlées en % des calories
    - Altitude, dénivelé+ et dénivelé- maximaux
    - Détails du tour
- Constater votre progression à l'aide de résumés hebdomadaires dans le calendrier
- Obtenir les détails de votre activité 24h/24, 7 jours/7 (nombre total de pas, calories brûlées et temps de sommeil)
    - Découvrir ce qui vous sépare de votre objectif quotidien et comment atteindre ce dernier
    - Visualiser les pas, les calories brûlées et le temps de sommeil
    - Recevoir des alertes d'inactivité lorsqu'il est temps de vous lever et de bouger

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre mobile. Pour obtenir de l'aide et des informations supplémentaires sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à www.polar.com/en/support/Flow_app. Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette) vous devez préalablement l'associer à votre M400. Pour plus d'informations, reportez-vous à Association.

Pour voir vos données d'entraînement dans l'application Flow, vous devez synchroniser votre M400 avec celle-ci après votre séance. Pour plus d'informations sur la synchronisation du M400 avec l'application Flow, reportez-vous à Synchronisation.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet de planifier et d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Configurez et personnalisez le M400 exactement en fonction de vos besoins en matière d'entraînement en ajoutant des sports et en personnalisant les réglages et les vues d'entraînement. Suivez et analysez visuellement votre progression, créez des objectifs d'entraînement et ajoutez-les à vos favoris.

Le service Web Flow permet d'effectuer les opérations suivantes :

- Analyser tous les détails de votre entraînement à l'aide de graphiques visuels et d'une vue d'itinéraire
- Comparer des données spécifiques avec d'autres telles que les tours ou la vitesse par rapport à la fréquence cardiaque
- Voir la progression à long terme en suivant les tendances et détails les plus importants pour vous
- Suivre votre progression avec des rapports hebdomadaires ou mensuels propres à chaque sport
- Partager les moments forts avec les personnes qui vous suivent
- Revivre par la suite vos séances et celles d'autres utilisateurs

Pour commencer à utiliser le service Web Flow, accédez à flow.polar.com/M400 et créez votre compte Polar si vous n'en avez pas. Téléchargez et installez le logiciel FlowSync depuis le même emplacement pour vous permettre de synchroniser les données entre le M400 et le service Web Flow. Installez également l'application Flow sur votre mobile pour l'analyse instantanée et la synchronisation des données avec le service Web.

Feed (Actus)

Sous **Feed** (Actus), vous pouvez voir ce à quoi vous vous êtes consacré dernièrement, ainsi que les activités et les commentaires de vos amis.

Explore (Explorer)

Sous **Explore** (Explorer), vous pouvez découvrir des séances d'entraînement et des itinéraires en parcourant la carte. Vous pouvez ajouter des itinéraires à vos favoris mais ils ne seront pas synchronisés au M400. Visualisez les séances d'entraînement publiques que d'autres utilisateurs ont partagé, revivez vos itinéraires et ceux d'autres personnes, et découvrez les temps forts.

Journ.

Sous **Journ.**, vous pouvez consulter vos séances d'entraînement planifiées, mais aussi revoir les résultats antérieurs. Les informations suivantes sont présentées : plans d'entraînement en vue journalière, hebdomadaire ou mensuelle, séances individuelles, tests et résumés hebdomadaires.

Progress (Progression)

Sous **Progress** (Progression), vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. En période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à www.-polar.com/en/support/flow

OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

Créez des objectifs d'entraînement détaillés sur le service Web Flow, et synchronisez-les vers votre M400 via le logiciel Flowsync ou l'application Flow. Pendant l'entraînement, vous pouvez facilement suivre les indications sur votre dispositif.

- **Quick Target** (Objectif rapide) : renseignez une valeur. Choisissez un objectif de durée, de distance ou de calories.
- **Phased Target** (Objectif par phases) : Vous pouvez diviser votre entraînement en phases et créer un objectif de durée, de distance ou d'intensité différent pour chacune d'elles. Ceci permet, par exemple, de créer une séance d'entraînement fractionné, et de lui ajouter des phases d'échauffement et de récupération appropriées.
- **Favoris** : Créez un objectif, puis ajoutez-le aux **Favoris** pour y accéder facilement chaque fois que vous souhaitez le réaliser de nouveau.

Pensez à synchroniser vos objectifs d'entraînement avec votre M400 depuis le service Web Flow via FlowSync ou l'application Flow. Si vous ne les synchronisez pas, ils sont visibles uniquement dans votre journal ou votre liste de favoris du service Web Flow.

CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

1. Accédez à **Journ.**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, choisissez **Rapide**, **Par phases** ou **Favoris** (l'objectif **Allure course** peut être synchronisé vers le Polar V800 uniquement).

QUICK TARGET (OBJECTIF RAPIDE)

1. Choisissez **Quick** (Rapide).
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (obligatoire), la **date** (facultatif) et l'**heure**(facultatif), ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Renseignez l'une des valeurs suivantes : durée, distance ou calories. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Cliquez sur **Save** (Enregistrer) pour ajouter l'objectif à votre **journal** ou sur l'icône de favoris ☆ pour l'ajouter à vos **favoris**.

PHASED TARGET (OBJECTIF PAR PHASES)

1. Choisissez **Phased** (Par phases).
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (obligatoire), la **date** (facultatif) et l'**heure**(facultatif), ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Ajoutez des phases à votre objectif. Choisissez la distance ou la durée de chaque phase, le démarrage manuel ou automatique de la phase suivante, et l'intensité.
4. Cliquez sur **Save** (Enregistrer) pour ajouter l'objectif à votre **journal** ou sur l'icône de favoris ☆ pour l'ajouter à vos **favoris**.

FAVORIS

Si vous avez créé un objectif, puis que vous l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser comme objectif planifié.

1. Choisissez **Favoris**. Vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
2. Cliquez sur le favori à utiliser comme modèle pour votre objectif.
3. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (obligatoire), la **date** (facultatif) et l'**heure**(facultatif), ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
4. Vous pouvez modifier l'objectif si vous le souhaitez ou le laisser inchangé.
5. Cliquez sur **Update changes** (Mettre à jour les modifications) pour enregistrer les modifications apportées au favori. Cliquez sur **Add to diary** (Ajouter au journal) pour ajouter l'objectif à votre **journal** sans mettre à jour le favori.

Après synchronisation de vos objectifs d'entraînement avec votre M400, vous trouverez :

- Les objectifs d'entraînement planifiés sous **Journ.** (semaine en cours et les 4 suivantes)
- Les objectifs d'entraînement répertoriés sous forme de favoris sous **Favoris**

Lors du démarrage de votre séance, accédez à votre objectif depuis **Journ.** ou **Favoris**.

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance avec objectif d'entraînement, reportez-vous à Démarrer une séance d'entraînement

FAVORIS

Sous **Favoris**, vous pouvez enregistrer et gérer vos objectifs d'entraînement favoris. Votre M400 peut mémoriser 20 favoris maximum. Le nombre de favoris sur le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre M400 lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS :

1. Créez un objectif d'entraînement.
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

ou

1. Choisissez un objectif existant dans votre **Journal**.
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos itinéraires et objectifs d'entraînement favoris sont affichés.
2. Choisissez le favori à modifier :

- **Objectifs d'entraînement :** renommez l'objectif ou choisissez Modifier dans l'angle inférieur droit pour le modifier.

ENLEVER UN FAVORI

Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'objectif d'entraînement pour le retirer de la liste des favoris.

PROFILS SPORT SUR LE SERVICE WEB FLOW

Par défaut, votre M400 comporte quatre profils sport. Sur le service Web Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sport à votre liste de sports, mais aussi les modifier eux ainsi que les profils existants. Votre M400 peut contenir au maximum 20 profils sport. Le nombre de profils sport sur le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 profils sport sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre M400 lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos profils sport par glisser-déposer. Choisissez le sport à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

AJOUTER UN PROFIL SPORT

Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.

3. Cliquez sur **Add sport profile** (Ajouter un profil sport), puis choisissez le sport dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

MODIFIER UN PROFIL SPORT

Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **Edit** (Modifier) sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sport, vous pouvez modifier les informations suivantes :

BASICS (RÉGLAGES DE BASE)

- Tour automatique (peut être basé sur une durée ou une distance)
- Sons d'entr.
- Vue de vitesse

FC

- Vue de fréquence cardiaque (choisissez Battements minute (bpm) ou % du maximum.)
- Heart rate visible to other devices (FC visible par autres appareils) (D'autres dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth ® Smart (équipement de gym par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque.)
- Heart rate zone settings (Réglages de zone de FC) (Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances. Si vous choisissez Default (Par défaut), vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Free (Libre), toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.

TRAINING VIEWS (VUES D'ENTRAÎNEMENT)

Choisissez les informations affichées dans les vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez disposer d'un total de huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sport. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon sur une vue existante pour la modifier ou pour ajouter une nouvelle vue. Vous pouvez sélectionner jusqu'à quatre éléments pour votre vue parmi six catégories :

Heure	Environnement	Mesure du corps	Distance	Vitesse	Cadence
• Heure du	• Altitude	• FC	• Distance	• Speed/pace (Vites-	• Caden-

jour • Durée • Lap time (Durée du tour) • Durée tour préc.	• Total ascent (Cumul déni-velé+) • Total descent (Cumul déni-velé-) • Current lap ascent (Déni-velé+ tour actuel) • Current lap descent (Déni-velé- tour actuel)	• FC moyenne • FC maximum • HR avg in lap (FC moy du tour) • Calories • ZonePointer • Temps zone	• Distance tour • Dist. tour préc.	se/allure) • Average speed/pace (Vitesse/allure moyenne) • Maximum speed/pace (Vitesse/allure maximale) • Lap speed/-pace (Vitesse/allure tour)	ce de course à pied • Cadence de course à pied moyenne • Cadence de course à pied du tour actuel • Longueur de foulée • Longueur de foulée moyenne

Une fois les réglages de profil sport effectués, cliquez sur Save (Enregistrer). Pour synchroniser les réglages vers votre M400, appuyez sur Synchronize (Synchroniser) dans FlowSync.

SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer les données de votre M400 via le câble USB avec le logiciel FlowSync ou sans fil via Bluetooth Smart® avec l'application Polar Flow. Pour procéder à la synchronisation des données entre votre M400 et le service Web et l'application Flow, vous avez besoin d'un compte Polar et du logiciel FlowSync. Accédez à flow.polar.com/start, créez votre compte Polar sur le service Web Polar Flow, puis téléchargez et installez le logiciel FlowSync sur votre PC. Téléchargez l'application Flow sur votre mobile depuis l'App Store ou Google Play.

Veillez à synchroniser et actualiser vos données entre votre M400, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION FLOW

Avant la synchronisation, vérifiez les points suivants :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow.
- Vous avez enregistré votre M400 sur le service Web Flow et synchronisé au moins une fois les données via le logiciel FlowSync.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre M400 à votre mobile. Pour plus d'informations, reportez-vous à Association

Deux méthodes permettent de synchroniser vos données :

1. Connectez-vous à l'application Flow et appuyez longuement sur le bouton RETOUR de votre M400.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Connectez-vous à l'application Flow, accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Sync données**, puis appuyez sur le bouton DÉMARRER de votre M400.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

Lorsque vous synchronisez votre M400 avec l'application Flow, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Accédez à flow.polar.com/start, puis téléchargez-le et installez-le avant de tenter la synchronisation.

1. Branchez le connecteur micro USB sur le port USB du M400 et l'autre extrémité du câble sur votre PC. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre à l'écran et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre M400 à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync depuis l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre M400 est raccordé à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre M400.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à www.polar.com/en/support/flow

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à www.polar.com/en/support/FlowSync

ENTRETENIR VOTRE M400

Comme tout appareil électronique, votre Polar M400 doit rester propre et être traité avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à respecter les contraintes de garantie, maintenir le dispositif en parfait état, et éviter tout problème de chargement ou de synchronisation.

M400

Maintenir le port USB du dispositif propre pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation

Veuillez noter que nous avons ôté le cache en caoutchouc du port USB dans la dernière version du M400. Cela afin de rendre le séchage du port USB plus facile et plus efficace. Ces instructions d'entretien sont valables aussi bien pour le nouveau M400 sans le cache en caoutchouc que pour le modèle précédent avec le cache en caoutchouc.

Assurez la propreté du port USB afin de protéger efficacement votre M400 de l'oxydation et de tout autre dommage possible causé par l'eau salée (sueur ou eau de mer par exemple) et la saleté. Vous garantirez ainsi le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.

Le meilleur moyen d'assurer la propreté du port USB consiste à le rincer après chaque séance d'entraînement comme suit :

1. Soulevez le capot en caoutchouc du port USB.

2. Rincez le port USB à l'eau tiède. Le port USB lui-même est étanche et vous pouvez le rincer à l'eau courante sans endommager les composants électriques.

3. Après rinçage, laissez le capot ouvert pendant un petit moment pour laisser le port USB sécher. **Ne chargez pas le M400 lorsque le port USB est mouillé ou imprégné de sueur.**

Lors de l'utilisation du port USB, assurez-vous de l'absence d'humidité, de poils, de poussière ou de saleté sur la surface d'étanchéité. Essuyez délicatement les saletés. Il est possible d'utiliser un cure-dent pour retirer poils, poussière ou autre saleté de la cavité du connecteur. N'utilisez pas d'outils acérés pour le nettoyage pour éviter les rayures.

Vous pouvez laver le dispositif avec une solution d'eau et de savon doux sous l'eau du robinet. N'utilisez pas d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques. Si vous ne portez pas le dispositif en permanence, essuyez toute humidité avant de le ranger.

Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de –10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Connecteur : détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Ceinture : après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes.

Consultez les instructions de lavage figurant sur l'étiquette de la ceinture.

RANGEMENT

M400 : Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo. Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Émetteur de fréquence cardiaque : Séchez et rangez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

CAPTEUR DE FOULÉE BLUETOOTH® SMART

Nettoyez le capteur de foulée avec une solution d'eau savonneuse, puis rincez-le à l'eau claire. Pour préserver l'étanchéité, ne nettoyez pas le capteur de foulée au jet haute pression. N'immergez pas le capteur de foulée dans l'eau. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques. Évitez les coups sur le capteur de foulée, car ceci peut l'endommager.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Le nom d'utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, le service Web et l'application Polar Flow, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.

INFORMATIONS IMPORTANTES

BATTERIES

Le Polar M400 est doté d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies au chapitre Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque.

Pour obtenir des informations sur la pile du capteur de foulée Polar Bluetooth Smart®, consultez le manuel d'utilisation du produit en question.

Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

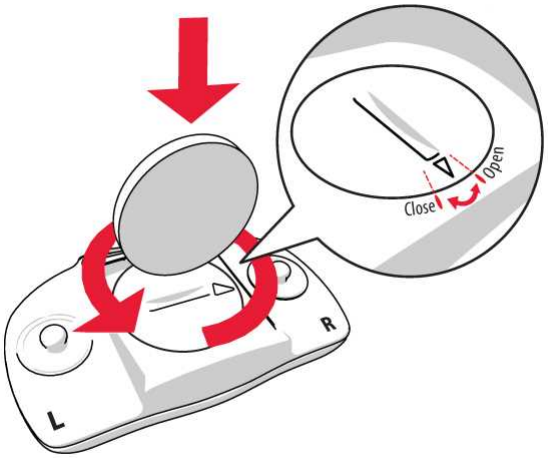
REMPLACER LA PILE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour remplacer vous-même la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.

Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

1. À l'aide d'une pièce, ouvrez le couvercle de la pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN.
2. Insérez la pile (CR 2025) dans le couvercle avec la borne positive (+) orientée contre le couvercle. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Remettez le couvercle en place sur le connecteur.
4. Utilisez la pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE.



⚠ Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le dispositif d'entraînement Polar M400 vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer la forme et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance. Il mesure également la cadence de course à pied lorsqu'il est combiné à un capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.

2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pire sur le milieu de l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, reportez-vous à www.polar.com/support.

MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

Votre sécurité est importante pour nous. La forme du capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart est conçue pour minimiser la possibilité qu'il ne s'accroche dans quelque chose. Dans tous les cas, faites attention lorsque vous courez avec le capteur de foulée dans des broussailles, par exemple.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

M400

Type de pile :	Batterie rechargeable Li-Pol 190 mAh
Durée de fonctionnement :	**En usage continu :** 8 heures maximum avec GPS et émetteur de fréquence cardiaque **En mode horaire avec surveillance de l'activité quotidienne**: Environ 30jours
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériaux du dispositif d'entraînement :	Acier inoxydable, polycarbonate, acrylonitrile-butadiène-styrène, uréthane thermoplastique, polyméthylmétacrylate, silicone
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 secondes/jour à une température de 25 °C
Précision GPS :	Distance ±2 %, vitesse ±2 km/h
Résolution d'altitude :	1 m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9 000 m
Fréquence d'échantillonnage :	1 s

Précision du cardio :	± 1 % ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	De 0 à 399 km/h (0-36 km/h (en cas de mesure de la vitesse avec le capteur de foulée Polar)
Étanchéité :	30 m (prévu pour la baignade et la natation)
Capacité de mémoire :	30h d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque en fonction de vos réglages de langue
Résolution d'affichage :	128 x 128

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H7

Durée de vie de la pile :	200h
Type de pile :	CR 2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 1,0 ; matériau : FPM
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériau de fabrication du connecteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® Smart.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC ET CÂBLE USB

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac OS X, avec une connexion Internet et un port USB libre pour le câble USB.

FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Système d'exploitation de l'ordinateur	**64 bits**
Windows XP	

Système d'exploitation de l'ordinateur	64 bits
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X
Mac OS X 10.10	X

COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

L'application mobile Polar Flow pour iOS requiert l'iOS 7.0 ou version ultérieure d'Apple.

- iPhone 4S ou ultérieur

L'application mobile Polar Flow pour Android requiert Android 4.3 ou version ultérieure

Le dispositif d'entraînement Polar M400 utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Technologie OwnIndex® pour le test de fitness.

ÉTANCHÉITÉ

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale CEI 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Les produits sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche à **30 m**/50 m	Prévu pour la baignade et la natation

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche à 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

CE 0537

Ce produit est conforme aux Directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/support

La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.5 FR 05/2015